

2022年(令和4年)10月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立	ごはん 味つけのり トッポギ入りタッカルビ 中華スープ 牛乳	パン ボロニアカツ(2個) かぼちゃサラダ 玉ねぎスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん ★きのこソースハンバーグ キャベツのじゃこ和え 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん 高野豆腐の中華炒め 大豆の磯和え ワントンスープ 牛乳	★目に良い献立 パン きびなご黒ごまフライ 根菜サラダ ★パンブキンソイチャウダー 牛乳	ごはん 豚肉のうま煮 大根とツナの和え物 さつまポテト 牛乳	ごはん 鶏肉のおろしソース ひじきとれんこんの炒め煮 かぼちゃの味噌汁 牛乳	カレーライス (ごはん 大豆ミートカレー) コーンのソテー プチチーズ(3個) 牛乳	パン 鯉のオーロラ揚げ 海と畑のサラダ 押し麦スープ 牛乳	豚ピリごはん (ごはん 豚ピリごはんの具) にんじんのごま炒め トック 牛乳	パン タンドリーチキン キャベツと ブロッコリーのサラダ トマトスープ 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 味つけのり(1袋) 2.5 鶏肉 40 キャベツ 30 玉ねぎ 20 にんじん 10 トッポギ 30 ガーリックパウダー 0.04 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 1.7 清酒 1 砂糖 0.7 唐辛子(一味) 0.008 サラダ油 1 豚肉 7 豆腐 30 もやし 17 玉ねぎ 15 にんじん 10 チンゲンサイ 10 はるさめ 6 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 〔ボロニアカツ(2個) 80 天ぷら油 10.4 かぼちゃ 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ノンエッグマヨネーズ 3 玉ねぎ 40 鶏肉 10 にんじん 6 パセリ・乾 0.02 塩 0.45 こしょう(白) 0.03 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(チキン) 30 サラダ油 1 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 しめじ 5 えのきたけ 5 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 0.8 みりん 1.4 こしょう(白) 0.02 水 3 かたくり粉 0.6 サラダ油 0.5 キャベツ 30 ちりめんじゃこ 8 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 0.7 サラダ油 1.5 豆腐 40 だいこん 20 こまつな 10 にんじん 5 油揚げ 5 わかめ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 削り節 4 昆布 1 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 高野豆腐 13 鶏肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 10 干しいたけ 0.3 枝豆 7 しょうが 0.5 サラダ油 1 オイスターソース 2.5 砂糖 1.1 しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 ブイヨン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.5 水 50 炒り大豆 8 サラダ油 0.3 ごま 0.3 あおさ粉 0.1 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.9 ワントンの皮 15 豚肉 10 はくさい 15 もやし 13 にら 1 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.22 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 7 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 〔きびなご黒ごまフライ 50 天ぷら油 6.5 ごぼう 30 れんこん 10 にんじん 10 ツナ油漬け 4 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 鶏肉 10 かぼちゃ 40 かぼちゃ(ペースト) 25 玉ねぎ 30 ブイヨン(チキン) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 サラダ油 1.5 豆乳 25 塩 0.65 こしょう(白) 0.04 米粉 6 水 85 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 40 豆腐 35 こんにゃく 25 ふ 3 はくさい 45 にんじん 15 玉ねぎ 40 青ねぎ 3 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5.6 しょうゆ(こいくち) 9.5 だいこん 40 ツナ油漬け 8 にんじん 5 水菜 3 酢 1.7 砂糖 0.7 しょうゆ(うすくち) 1.2 ごま 1 昆布茶 0.02 サラダ油 0.5 さつまポテト(1個) 35 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 65 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 だいこん 15 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2.4 清酒 2.5 水 4 かたくり粉 0.15 〔ひじき・乾 2.2 れんこん 10 ベーコン 7 とうもろこし 5 にんじん 5 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.6 サラダ油 1 かぼちゃ 35 豆腐 25 玉ねぎ 20 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 大豆ミート・乾 17 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 カレールー① 9 カレールー② 15.5 サラダ油 1.5 水 100 〔とうもろこし 35 チキンフランクスライス 15 赤ピーマン 6 サラダ油 0.5 塩 0.08 こしょう(白) 0.02 プチチーズ(3個) 16 牛乳 206	コッペパン(小麦) 100 かつお 60 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1 玉ねぎ 7 ケチャップ 5.1 みそ(米・合わせ) 0.64 砂糖 1 しょうが 0.4 サラダ油 0.3 水 5 ツナ油漬け 4 とうもろこし 3 ひじき・乾 1 にんじん 5 キャベツ 30 サラダ油 1 ドレッシング(クリームごま) 5.7 豚肉 7 玉ねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.62 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 30 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 50 こんにゃく 20 キムチ(白菜) 20 ごぼう 15 こまつな 10 ごま 1 サラダ油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 1 ごま油 0.5 にんじん 25 サラダ油 1 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 酢 0.3 ごま 0.35 トック 30 鶏肉 15 玉ねぎ 15 もやし 10 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 削り節 6 水 175 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 ケチャップ 0.8 カレー粉 0.2 酢 1.5 ガーリックパウダー 0.2 ガラムマサラ(粉末) 0.02 パプリカパウダー 0.18 砂糖 0.1 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.3 清酒 1 サラダ油 1 キャベツ 25 ブロッコリー 10 ツナ油漬け 4 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・フレッシュ) 4 ベーコン 12 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 にんじん 10 セロリ 2.5 にんにく 0.25 トマト(ダイス) 25 パセリ・乾 0.02 ケチャップ 6 サラダ油 1.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイヨン(ポーク) 35 水 110 牛乳 206

10月は「ひょうご食育月間」です

兵庫県では、食育に対する関心や意識を高めていくため、県・市町・関係団体等が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に実施する月として、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。



兵庫県マスコット はばタン

～毎日の食卓に "プラス1の食育実践" をめざそう～

●毎日の食事に野菜料理を一皿プラス!



サラダ おひたし 煮物

●主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう!



熱や力のもと 主菜
体をつくるもと 主食
体の調子を整えるもと 副菜

●中食でバランスをプラス!

「中食」とは、家庭外で調理された食品を家で食べることを言います。それらを上手に活用して主食・主菜・副菜をそろえよう!

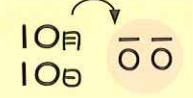


●ひょうごの“食”をプラス

実りの季節に地域で獲れる“旬”の食材を食べよう!



10月10日は目の愛護デー



タブレットやスマートフォンなど、目を酷使する環境の中で生活することが多くなっています。目の疲れをとるため、目を休ませるように生活を見直してみましょう。

給食では7日に目に良い栄養素であるビタミンAとβカロテンが多く含まれているにんじん・かぼちゃを使った献立を取り入れています。



明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

2022年(令和4年)10月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)	今月の 平均栄養量		亜鉛	3.2mg
献立	ごはん 豚肉とこんにゃくの炒め煮 さつまい	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鯖の照り焼き キャベツと小松菜の ごま和え すまし汁	パン 鶏肉とパプリカのソテー スパゲティ 野菜スープ	ごはん 竹輪のゆかり揚げ キャベツと親鶏の和え物 根菜味噌汁	★季節の献立 パン 豚肉と大豆のトマト炒め ★森のきのこの クリームシチュー	ごはん じゃがいもと鶏肉の炒め物 ごまちりめん つくねスープ	ごはん 味つけのり 豚肉ともやしのごま炒め 関東煮	パン おからコロッケ キャベツのソテー 卵スープ アセロラゼリー	★季節の献立 ごはん ★秋刀魚の塩焼き 切干大根の和え物 豚汁	エネルギー	807kcal	ビタミンA	264μgRAE
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	31.5g	ビタミンB1	0.45mg
	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	脂質	25.4g	ビタミンB2	0.53mg
材 料 (g)	豚肉 60 こんにゃく 20 にんじん 15 枝豆 4 しょうが 0.3 清酒 1.2 砂糖 2.4 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 3.6 かたくり粉 0.3 水 1	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 1.2 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 キャベツ 20 ★こまつな 10 にんじん 5 ごま 0.6 サラダ油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 1.6	鶏肉 65 赤ピーマン 6 黄ピーマン 4 にんにく 0.2 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.2	竹輪 50 小麦粉 6.6 ゆかり 0.09 水 8.3 天ぷら油 6.5	豚肉 40 大豆 30 玉ねぎ 15 トマト(ダイス) 10 塩 0.08 こしょう(白) 0.04 ガーリックパウダー 0.2 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 砂糖 0.1 チリパウダー 0.08 かたくり粉 0.7 サラダ油 1	鶏肉 40 じゃがいも 50 玉ねぎ 15 にんじん 10 枝豆 8 しょうが 0.4 清酒 0.8 しょうゆ(うすくち) 4.2 みりん 0.8 砂糖 1 ブイヨン(粉末) 0.3 ごま油 1	味つけのり(1袋) 2.5 豚肉 30 もやし 30 にんじん 10 こまつな 10 ごま 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.9 砂糖 0.25 サラダ油 1	おからコロッケ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 30 ベーコン 5 にんじん 5 塩 0.02 こしょう(白) 0.02 サラダ油 0.5	さんま(1切) 50 塩 0.18 切干大根 4.5 水菜 7 にんじん 5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖 2.5 ごま油 1	*物資の都合により献立を変更することがあります。 ご了承ください。			
	鶏肉 10 さつまいも 35 豆腐 35 だいこん 30 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 120	★鶏肉 15 ★だいこん 40 にんじん 10 ★しろな 15 ★わかめ・乾 0.2 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.08 削り節 6 水 170	スパゲティ 14 豚ひき肉 10 玉ねぎ 20 トマト(ダイス) 5 ケチャップ 6.5 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう(白) 0.02 砂糖 0.2 サラダ油 1	鶏肉 10 さつまいも 30 厚揚げ 20 だいこん 20 れんこん 10 にんじん 5 ごぼう 5 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 140	鶏肉 20 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 15 しめじ 10 マッシュルーム 6 エリンギ 5 ブイヨン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(有塩) 6 牛乳 25 米粉 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 55	かえりちりめん 3 ごま 0.6 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 0.4 サラダ油 1	鶏肉 30 だいこん 45 じゃがいも 40 こんにゃく 40 角揚げ 30 枝豆じゃこ天 17 昆布 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 4.5 水 35	卵 20 とうもろこし 25 玉ねぎ 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5.8 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 水 115	豚肉 20 豆腐 30 だいこん 15 にんじん 5 こんにゃく 7 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160	新献立紹介			
	牛乳 206	★牛乳 206	ベーコン 10 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 キャベツ 15 にんじん 10 セロリ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.75 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 30 水 160	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ゼリー(アセロラ)(1個) 50 牛乳 206	牛乳 206	4日 かぼちゃサラダ			
										6日 高野豆腐の中華炒め			
										※写真はイメージです。			

20日★食べよう兵庫の食材

★ごはん

★鶏肉

★しろな

★牛乳

★小松菜

★大根

★わかめ



秋が旬の食べ物

実りの秋、食欲の秋と言われている通り、秋に旬を迎える食べ物はたくさんあります。
給食でも、旬の食材を使った献立を提供します。
季節の移り変わりを感じながらいただきます。

・5日 きのこソースハンバーグ

・25日 森のきのこのクリームシチュー

・31日 秋刀魚の塩焼き

きのこ

・しめじ

・えのきたけ

・マッシュルーム

・エリンギ

・しいたけ(干しいたけ)

この他にも、まいたけ、なめこ、きくらげなど身近にたくさん種類
のきのこがあります。それぞれ見た
目や食感、風味が異なるので、様々
なきのこを味わってみましょう。



秋刀魚

骨の多い秋刀魚ですが、上手に箸を使うことで身も骨も
取りやすくなり、きれいに食べることが出来ます。
苦手な人も、右の図を参考に挑戦してみましょう！

①中骨に沿って箸を入れます。

②上半分の身を一口大に切って食べます。

③小骨を取り除きながら、下半分も食べます。

④表面の身を食べたあとは中骨をはずし、皿の奥に移動させます。

⑤残りの身も同じように食べます。

